

Human Health



دكتور

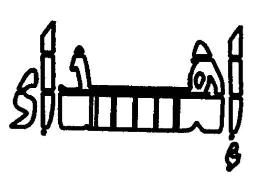
عمرو حسن أحمد بدران





اقترحت **هيئة الصحة العالمية** تعريفًا للصحة، هو: حالة كـون الإنسـان سليمًا من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليسـت مجـرد خلو جسمه من المرض أو العاهة.





إلى تلميذي العزيز

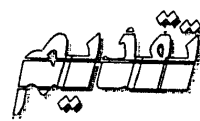
محمد محمود أمين زيادة

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

يسعدني أن أهديك كتاب: **صحة الإنسان**.

مع تمنياتي لك بدوام الصحة والعافية،

د/ عمرو بدران



الصحة، هدف من أهداف الإنسان في الحياة – فما من إنسان إلا ويتمنى أن يكون في صحة وعافية – وقد أجريت عدة دراسات على تلاميذ من بيئات متباينة، وفي مراحل مختلفة من التعليم لمعرفة أمانيهم في الحياة، فتبين أن نسبة كبيرة منهم قد عبرّوا عن أماني تتصل بالصحة، فهم يتمنون الصحة والعافية لأنفسهم وأهليهم وأحبائهم، ويتمنون الشفاء من الأمراض والوقاية من شرورها.

ونحن في حياتنا اليومية نلاحظ أنه إذا قابل الصديق صديقه، فإنه يبادره بالسؤال عن صحته، وإذا كتب إليه خطابًا، فلا يفوته أن يسأله عن صحته الغالية، وأن يعبّر له عن أمانيه بدوام صحته وسعادته.

حقيقة هناك أمانٍ عظيمة في الحياة تتصل بالشرف والمجد والوطن والعمل والمستقبل، ولكن هذه الأماني جميعها لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان الإنسان في صحة وعافية تمكنه من السعي لتحقيق هذه الأهداف، والصحة عامل أساسي من عوامل سعادة الإنسان في هذه الحياة، فهو لا يستطيع أن يجد للحياة طعمًا بدونها.

ونظرًا لأهمية الصحة للإنسان والمجتمع، فقد منحتها الدول الكثير من عنايتها ورعايتها – وخاصة بالنسبة للنشء – حيث إن الاهتمام بصحة النشء يعتبر القاعدة الأساسية التي تبني عليها الدول مجدها في المستقبل، وبسواعد تستمد حقها في الحياة، وعلى كتفيه تقيم صرح بنائها الشامخ.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف



النمو البشري

بدأت البشرية بخلق آدم عليه السلام، ثم أخذت تتكاثر وتنتشر في الأرض، ببطء أولاً، ثم بتسارع مطرد، وتقول الإحصائيات إنه في العصر الزراعي الأول، أي قبل حوالي ٨٠٠٠ سنة من ميلاد السيد المسيح عليه السلام لم يكن تعداد البشر الذين يعيشون في الأرض يتجاوز ٥ ملايين نسمة فقط!، وفي مطلع الميلاد وصل تعداد سكان الأرض إلى ٢٠٠ مليون نسمة، وفي مطلع القرن العشرين الميلادي وصل إلى ١,٧ مليار نسمة، وفي منتصف القرن العشرين بدأت معدلات النمو تتزايد بصورة ملحوظة ليصل التعداد إلى ٦ مليارات نسمة في نهاية القرن العشرين، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا الرقم عدة مرات في غضون القرن القادم.

ويتوقع الباحثون أن يسبب هذا التسارع المطرد مشكلات اجتماعية شتى، منها:

- انتشار الفقر.
- كثرة الجرائم.
- تفشي الأمراض.
- ارتفاع معدلات البطالة.

وهذا ما دفع بعض الباحثين والساسة للدعوة إلى تحديد النسل Birth Limitation، بحجة أن تحديد النسل كفيل بالحد من تلك المشكلات المعقدة!؟.

أما نحن فنعتقد أن القضية لا تنحصر بارتفاع معدلات النمو في بعض الأمم؛ بل لها عوامل اقتصادية واجتماعية وسياسية أخرى تساهم – إلى جانب النمو البشري المطرد – في تفاقم الأزمة، فإذا ما تأملنا مثلاً خريطة العالم الاقتصادية

والاجتماعية اليوم، فإننا نري بوضوح سوء توزيع الثروات بين الأمـم، وتسـلط الدول القوية على مقدرات الشعوب المستضعفة، والإساءة في إنفاق هذه الـدول المتجبرة على حساب تلك الدول.

وعلى سبيل المثال، فإن الأمريكيين والأوروبيين الذين مازال أكثرهم يعيش على نهب ثروات الأخرين، ينفقون على اقتناء الروائح والعطـور ومستحضـرات التجميل ٢٠ مليار دولار سنويًا، وهو مبلغ يكفي ٣ مرات لتغطية نفقات التعلـيم الأساسي لكل إنسان يحتاج إليه في شتي بقـاع العالم!، وينفق الأوروبيون وحدهم ١٧ مليار دولار سنويًا على شراء غذاء لحيواناتهم المترلية المدللة، بينما يفتقر أكثـر من ٤,٤ مليار نسمة من سكان الدول النامية للغذاء الكافي والسكن الصحي!.

وينفق طفل واحد في الدول الصناعية المتقدمة ما يعادل إنفاق ٣٠ طفـلاً من الدول النامية، وتتناول الدول الصناعية من اللحم ١١ مثلاً مما تتناوله الـدول النامية.

ويمتلك ٢٢٥ شخصًا فقط من أغنياء العالم ما يقابل دخـل ٢,٥ مليـار شخص من سكان العالم النامي.

وهذه فقط عينة محدودة تدل بوضوح على أن الأسباب التي تزيد من وطأة المشكلات الاجتماعية والاقتصادية في العالم لا تنحصر في النمو البشري المطرد؛ بل تتعداه لعوامل أخرى أدهي وأمر!.

ولا شك في أن هذه الحقائق المرة تتطلب من الباحثين والساسة المسلمين أن يبذلوا المزيد من الجهد لبيان الأبعاد الحقيقية لأزمة النمو البشري.

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم"

رواه الترمذي وابن حبان

وهذا لا يتعارض مع تنظيم الإنجاب الذي أقرته المجامع الفقهية المختلفة لما فيه من مصلحة لكل من الأم والأولاد؛ بل للأسرة كلها.



تركيب الإنسان

لقد بين الله في كتابه الكريم، أن الإنسان مثله مثل بقية الأحياء قد خلق من ماء وتراب:

"وجعلنا من الماء كل شيء حي"

سورة الأنبياء – الآية: ٣٠

وقال تعالي:

"يا أيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإنا خلقناكم من تراب"

الحج – الآية: ٥

وقد أثبت العلم أن الماء يشكل ثلثي جسم الإنسان، بينما يشكل التراب الثلث الآخر ٣٥ %، وهو خليط من عناصر مختلفة أهمها: الكربون، النتروجين، الحديد، الكالسيوم، الفوسفات، وبعض العناصر الثمينة والنادرة كالذهب والفضة ... وغيرها.

وقد أثبت التحليل الكيميائي لجسم الإنسان هذه الحقائق التي ذكرها القرآن الكريم قبل قرون طويلة.

وإذا ما تأملنا هذا التركيب المادي للإنسان وجدناه لا يزيد عن حفنة من التراب وبضعة لترات من الماء، ولكنه بالرغم من بساطة هذا التركيب، فقد أصبح سيد المخلوقات بلا منازع، وذلك بما وهبه الله من طاقات عقلية جبارة لم توهب لغيره من المخلوقات، وبما أودع فيه من الاستعدادات البدنية والطموحات النفسية التي جعلته في زمن قصير جدًا يغير وجه الأرض، وينجز الكثير من الإنجازات

الرائعة التي عجزت عنها كل المخلوقات التي سبقته إلى الوجود بملايين السنين، والتي منها مخلوقات أكثر منه عددًا وأقوي منه بما لا يقاس!.

ولم يكتف الإنسان بهذا كله؛ بل راح يتطلع لارتياد واكتشاف الفضاء، وإعمار الكواكب والمجرات، ولهذا وصفه خالقه، فقال تعالي:

" لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم"

سورة التين – الآية: ٤

قال **ابن العربي**، في معرض تفسيره لهذه الآية الكريمة: فليس لله تعالي خلق أحسن من الإنسان، فالله خلقه حيًا عالمًا، قادرًا مريدًا متكلمًا، سميعًا بصيرًا، مدبرًا حكيمًا، وهذه صفات الرب سبحانه، وعنها عبرّ بعض العلماء، ووقع البيان بقوله: إن الله خلق آدم على صورته – يعني على صفاته التي قدمنا ذكرها – وفي رواية: على صورة الرحمن، ومن أين تكون للرحمن صورة متشخصة؟!، فلم يبق إلا أن تكون معاني، أي إن الخالق عز وجل قد منَّ على الإنسان من بين سائر مخلوقاته، فاضفي عليه من الصفات العليا في تكوينه البدني والعقلي والنفسي، وعلمه ما لم يعلمه لأحد من مخلوقاته الأخرى:

"وعلم آدم الأسماء كلها ثم عرضها على الملائكة فقال أنبئوني بأسماء هؤلاء إن كنتم صادقين"

سورة البقرة – الآية: ٣١

فجعله بذلك التكوين المتفرد، وبهذا العلم الذي اختصه بسيد المخلوقات بلا منازع وفتح له الباب على مصراعيه فسخر له ما في السماوات وما في الأرض!.

ماهية الصحة

عرفت الجمعية الدولية لتعليم الطفل الصحة، بأنها: هي الحياة.

واقترحت هيئة الصحة العالمية تعريفًا للصحة، أصبح محل اتفاق معظم الهيئات المعنية بأمور الصحة والتربية الصحية، وصار تداوله على نطاق واسع.

ومفهوم الصحة كما حددته تلك الهيئة، هو: حالة كون الإنسان سليمًا من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد خلو جسمه من المرض أو العاهة.

ومفهوم الصحة من خلال هذا التعريف يوضح لنا أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وأن سلامة صحة الإنسان تشمل جميع هذه الجوانب، كما أن هذا المفهوم يدعّم الإيجابية والتعريف، فهو لا يعتبر الصحة مجرد الخلو من الأمراض أو العاهات أو حالات العجز والقصور، وإنما يشير إلى أن هناك درجات متفاوتة من الصحة يكون عليها الإنسان، تعلو به إلى أفضل درجات الصحة والسعادة والخير، كما أن هناك درجات متفاوتة من المرض تهبط به إلى أدنى المستويات.



ومما سبق، نجد أن الصحة تعني لياقة البدن التامة، وسلامة العقل، وصحة الانفعالات العاطفية التي تجعل من الممكن أن يحرز الإنسان أسمى نوع من الحياة الفعالة، وتتيح له أسباب الحياة الاجتماعية الناجحة.

الصحة النفسية

إن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسمية أو النفسية، كما أن التطور الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على إحداث تغيرات كبري في السلوك الاجتماعي والنفسي للإنسان، ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضي النفسيين والمدمنين تتزايد يوميًا على مستوي العالم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة هذه المشكلة.

تسجل الأمراض النفسية والعقلية انتشارًا واسعًا في كافة المجتمعات النامية والمتقدمة على حد سواء، فقد يصاب البعض منا ببعض الاضطراب العاطفي في أوقات مختلفة، وقد يشعر البعض الآخر بالحزن لأسباب متعددة بينما يحس البعض الثالث بالقلق والتوتر في أوقات أخرى وقد يصبح البعض عصبيًا أو يغضب لموقف ما أو يتصرف بطريقة غريبة تحت ظروف معينة.

ويمكن تعريف **الصحة النفسية السليمة**، بأنها: قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمّه المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي، فالصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة.

ويوجد الكثير من المعتقدات الخاطئة لتحليل الأمراض النفسية كالاعتقاد بأن الجن والقوي الشيطانية والسحر قد يسبب الأمراض النفسية والعقلية.

ويلجأ البعض إلى المشعوذين والدجالين لعلاج المرض النفسي؛ مما يؤدي إلى تأخر حالة المريض وأن تصبح حالته أسوأ بينما تتوفر الآن في المستشفيات أحدث الأدوية لعلاج المريض النفسي، وأطباء ذو كفاية وقدرة على إعانته لأداء دوره في بناء المجتمع.

كما أن أغلب الأمراض النفسية والعقلية يمكن الوقاية منها أو السيطرة عليها بشكل أفضل إذا تم التعرف عليها مبكرًا، وبالتالي لا يجب التأخير في طلب المساعدة والاستشارة النفسية من المختصين حتى لو ظهرت المشكلة فجأة.



العوامل التي تسبب الأمراض النفسية والعقلية:

هناك عوامل كثيرة تلعب دورًا مباشرًا أو غير مباشر في إصـــابة الإنســـان بالأمراض النفسية والعقلية، منها:-

- العوامل الوراثية.
- تغيرات كيمائية في المخ.
- الأحداث السيئة في الطفولة.
- الجو الأسري المضطرب أو المفكك.
- عوامل اجتماعية كالفقر والبطالة وعدم توفر السكن الملائم.



أنواع الأمراض النفسية والعقلية:

تنقسم الأمراض النفسية والعقلية إلى عدة أنواع، منها:

الصرع:

يظهر الصرع في أي فئة من الفئات العمرية المختلفة وفي كـلا الجنسين، ولكنه أكثر شيوعًا بين الأطفال والمراهقين، والصرع مرض عضوي عصبي يظهر على هيئة نوبات عصبية تصيب الإنسان، وفيها يفقد الوعي ويسقط أرضًا، ثم تظهر لديه حركات تشنجية منتظمة في أجزاء مختلفة من جسمه أو أعراض أخرى.

أسباب الصرع:

يوجد أسباب متعددة للصرع، منها:

- **العوامل الوراثية.**
- **وجود عيوب خلقية بالمخ.**
- **التغيرات التي تظهر على شكل إفرازات كهربائية غير طبيعية في المخ.**
- **قد تؤدي إصابات الرأس والتهابات المخ إلى الصرع في جميع الأعمار.**

أنواع الصرع:

الصرع البؤري:

ومن أعراضه ما يلي:

- **تشنجات حسية.**
- **تشنجات حركية.**
- **إحساس داخلي بالخوف.**
- **تخيلات مرئية أو سمعية أو شميه – هلاوس.**

ويكون المريض في كامل وعية، وقد يتذكر ما حصل له خلال النوبة.

الصرع الأكبر:

ومن أعراضه ما يلي:

- عض اللسان.
- احتقان في الوجه.
- التبول اللاإرادي.
- تصلب في الجسم.
- لعاب كثيف في الفم.
- هزات متكررة في الجسم كله.

الصرع الأصغر:

ومن أعراضه ما يلي:

- السرحان.
- فقدان الذاكرة.
- فقدان النشاط العادي.
- فقدان الكلام أو الكلام غير المفهوم. .
- توقف الجسم عن أي حركة تليها رمشات في العينين.

كيف تحدث نوبة الصرع؟:

يظهر تخطيط E E G للأشخاص المصابين بالصرع وجـود اضـطرابات كهربائية غير طبيعية، وقد تكون هذه الاضطرابات متمركزة في نقطة ما في المخ أو تعمم على كل أجزاء المخ هذه الاضطرابات الكهربائية غير الطبيعيـة تـؤدي إلى اختلال عمل المخ أو جزء بسيط منه، وهذا بدوره يؤدي إلى حـدوث تشـنجات صرعية.

ويمكن السيطرة تمامًا - في أغلب الحـالات - علـى هـذه التشـنجات الصرعية باستعمال الأدوية المناسبة بانتظام، ويمكن ملاحظة هذا التحسن من خلال تخطيط المخ الذي قد يعود طبيعيًا بعد فترة من العلاج.



الذهان:

وهو نوع من الأمراض العقليه لسديده يحدث نتيجة تغيرات كيمائيــة أو تلف في خلايا المح والمصاب به يتكلم ويتصرف بشكل غير طبيعي، ووظائفه العقلية والجسدية تكون في حالة غير طبيعية واضطراب شديد بالإضافة إلى أنه يكون غـير مدرك كليا لعواقب تصرفاته ولا يدرك بأنه مريض لذا يرفض أخذ الدواء والعلاج.

أنواع الذهان وأعراضه:

الفصام: شيزوفرينيا:

ومن أعراضه ما يلي:

- قلة التركيز.
- العزلة والانسحاب عن الناس – الانطواء.
- يهمل نفسه وملابسه ونظافته الشخصية.
- سلوك سلبي تجاه الأحداث وانعدام المسئولية.
- سماع أصوات غريبة ورؤية أشياء غير موجودة في الواقع.

التوهمات: ضلالات إضطهادية:

ومن أعراضه ما يلي:

- شعور الإنسان بعدم فهم الآخرين له.
- إحساس الإنسان بأن الناس تتكلم عنه بالسوء.
- المغالاة والغرور وينسب لنفسه شخصيات عظيمة: مثل: أنا ملك عظيم.
- وساوس وهمية مرتبطة بشعور الإنسان بالمخاوف والاضطهاد والظلـم والحسد ممن حوله.

ذهان هوسي اكتئابي:

ومن أعراضه ما يلي:

- يضحك كثيرًا وبصوت عالي.
- حالات نشاط مستمر غير عادية.
- كثرة الكلام في مواضيع غير مترابطة.
- حالة ضيق شديد وانعزال عن الناس – حالة اكتئاب.
- حالات متعاقبة من الشعور بالحزن الشديد أو الفرح الشديد دون سبب مباشر.
- أحيانًا يشتد في الصياح وينفعل ويزعق وقد يحطم الأشياء وقد يصبح عدواني.

علاج الذهان:

يوجد أدوية فعالة لعلاج الذهان قد تكون على هيئة حبوب أو حقن يجـ أخذها بانتظام، بالإضافة إلى:

- الدعم.
- التأهيل المبكر.
- الرعاية المناسبة.
- الإرشاد من الأسرة.
- الحرص على تقوية الجانب الإيماني للمريض بالصلاة وقراءة القرآن الكريم ... وغيرها من الأمور التي تساعد في شفاء المريض بسرعة.

العصاب:

هو اضطراب وظيفي نفسي في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، منها: القلق – الاكتئاب – الوسواس – الأفكار المتسلطة – المخاوف الشاذة – التردد المفرط – الشكوك التي لا أساس لها قد يجد المريض نفسه مضطرًا إلى أدائها رغمًا عنه.

جدول(١): العصاب: الأنواع – الأعراض – العلاج

الأنواع	الأعراض	العلاج
الاكتئاب	الخوف والضيق والتوتر الأرق وفقدان الشهية نوبات بكاء مستمرة	جلسات نفسية مضادات الاكتئاب علاج اجتماعي
القلق	الشعور بالتوتر العام توقع الأذى والمصائب ضعف القدرة على التركيز الأرق واضطراب النوم	جلسات نفسية مضادات القلق علاج اجتماعي (سلوكي – تمارين – استرخاء)
الوسواس القهري	الدقة والتنظيم إلى حد مفرط أفكار وسواسية غريبة أفعال متكررة بدون سبب ظاهر	أدوية تخفيض شدة التوتر العلاج النفسي. جلسات كهربائية

الإدمان:

يؤدي تعاطي الكحوليات والمخدرات والمسكرات إلى الإدمان، ويكون لدي الإنسان المدمن رغبة ملحة ومستمرة لاستخدام المادة المخدرة، ويصاب بأعراض الانسحاب عند التوقف عن تعاطيها، ويؤثر هذا على حياته الاجتماعية والوظيفية.

أنواع الإدمان وأعراضه:

إدمان الكحول:

ومن أعراضه ما يلي:

- سرعة التأثر والهياج.
- الغيرة المرضية المبالغ فيها وكثرة الشكوك.
- رغبة ملحة لتعاطي المشروب الكحولي باستمرار.
- ظهور هلاوس سمعية وبصرية وحسيه لدي المدمن عند التوقف عن الكحول وقد تكون مصحوبة بارتعاش في الأطراف.

إدمان المخدرات:

ومن أعراضه ما يلي:

- نقص الوزن بسبب سوء شهية المدمن.
- المطالبة المستمرة للمال من أفراد الأسرة.
- قد يقضي فترات طويلة منفردًا عن أسرته.
- تغير مفاجئ غير طبيعي في السلوك كأن يصبح مرحًا أكثر من المعتاد أو يصبح سريع الغضب.

علاج الإدمان:

أولاً لابد من الإقرار في البداية بأن الإدمان مشكلة فعلية وحقيقة واقعة، يلي ذلك السعي لطلب المساعدة من الطبيب النفسي انطلاقًا من رغبة حقيقية وإرادة صادقة من الإنسان للعلاج، وعند الوصول للمستشفي يتم عادة تقييم حالة الإنسان المدمن، ومدي خطورتها وإمكانية علاجها في العيادة الخارجية أو القسم الداخلي.

العلاج في العيادة الخارجية:

يكون للحالات البسيطة والحديثة التي استعملت كميات بسيطة من الكحول، وذلك من خلال الأدوية المساعدة والجلسات النفسية مع الإنسان المدمن ومع أسرته.

العلاج في القسم الداخلي – التنويم:

تكون لحالات الإدمان المزمنة للكحول وكل حالات إدمان المخدرات، وذلك وفقًا للمراحل التالية:

المرحلة الأولى:

– يتم الاتفاق على إتمام مدة ١٠ أيام كاملة في الجناح، وذلك من ضروريات العلاج، ويتم حصر الزيارات لأشخاص محدودين بالنسبة لمدمني المخدرات.

– تخليص الجسم من السموم التي سببها الكحول أو المخدرات، وذلك باستخدام الأدوية سواء عن طريق الفم أو الوريد حسب احتياجات كل إنسان، وهذا ما يقرره الطبيب المعالج.

– مساعدة المدمن على تجاوز مرحلة الانسحاب وأعراضها، مثل: آلام الجسم – القيء.

المرحلة الثانية:

تستخدم لعدة شهور، وعادة لا يحتاج الإنسان إلى أي عقاقير في هذه المرحلة إلا في بعض الحالات النادرة، ويتم فيها إعادة التأهيل النفسي للإنسان عن طريق.

- العلاج السلوكي.
- الجلسات النفسية الاجتماعية لمجموعة من الأفراد ممن لديهم نفس المشكلة.
- الجلسات النفسية لتقوية دوافع الإنسان في الإصرار على البعد عن الكحول والمخدرات.

2

عزيزي القارىء ...

حتى يمكن أن نكون في صحة جيدة نفسيًا وجسميًا، يجب إتباع الإرشادات التالية:

- المحافظة على نظام غذائي متوازن.
- يجب أن يكون لنا مواقف إيجابية في الحياة.
- مناقشة مشاكل الحياة يومًا بيوم مع الأشخاص المناسبين.
- محاولة الوصول إلى أخطائنا والاعتراف بها، والتفكير فيها والعمل الجاد لإصلاحها.
- يجب عدم تناول أي دواء أو حبوب من أي شخص وبدون استشارة الطبيب حتى لا نضيع فريسة للمشاكل الصحية والنفسية.
- نحاول ممارسة الرياضة باستمرار وكذلك ممارسة مختلف النشاطات الثقافية، والكشفية بشكل خاص، فإن ذلك يزيل التوتر والانفعالات.
- بإمكاننا أن نتبع بمبدأ:

دع الأمر يمر، لأن هناك أحداثًا كثيرة يجب أن نهتم بها

لــذا

فمن الأفضل ألا نهتم بالأشياء غير المهمة فإن هذا قد يبعد عنا التوتر.

يمكن للأسرة والأصدقاء مساعدة من يتعرض لاضطراب نفسي، وكذلك مساعدة المصاب بمرض نفسي شديد.

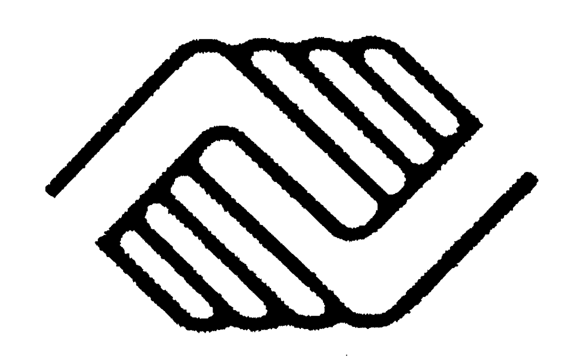
قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

" المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضًا، إذا أشتكى عضو تداعي له باقي الجسد بالسهر والحمي"

رواه الشيخان

فمساعدة الأسرة والأصدقاء هامة جدًا في حالة المرض النفسي الشـــديد، وكذلك متابعة تناول المريض للعلاج حسب إرشادات الطبيب المعالج.

ويجب أن يستعمل العلاج الذي يصفه طبيب الأمراض النفســية بانتظــام وللفترة التي ينصح بها.



الهرمونات، تتحكم في معظم الوظائف الحيوية التي يقوم بها الجسم، بداية من الحمل والولادة والرضاعة، ومرورًا بالنمو والبلوغ والخصوبة، ونهاية بالشبع والجوع والحب والكراهية!.

وتجري عمليات التحكم في هذه الوظائف الحيوية داخل الهيبوثالاموس، وهي غدة ترقد في قاع المخ، تقوم بقياس إفراز الغدد الهرمونية المختلفة التي تصل إليها عن طريق الدورة الدموية، وتوازن بين نسب ومحتويات الهرمونات المفرزة وبين احتياجات الجسم، ومن ثم تصدر أوامرها إلى هذه الغدد بزيادة أو قلة الإفرازات.

ويمثل الهيبوثالاموس مركزًا للتوحيد بين الجهاز الهرموني والجهاز العصبي باعتبارهما الجهازين اللذين يتحكمان في جميع أجهزة الجسم، ومن ثم فهو يتصل بكل المراكز العصبية الحاكمة لنشاط الأجهزة المختلفة بما فيها الحواس والإدراك، ويتلقى منها إشارات مستمرة عن كل المتغيرات الداخلية بالجسم.

كما أنه يتواصل مع الجهاز الهرموني في الاستجابة لهذه الإشارات، وبواسطة مركز التوحيد – الهيبوثالاموس – يتم تنظيم كثيرٍ من الوظائف الحيوية، مثل:

- المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة.
- تنظيم عمل الدورة الدموية والجهاز الهضمي.
- إعداد جسم المرأة للحمل والولادة والرضاعة.
- التعامل مع الشهية والعطش والنشاط الجنسي والتناسلي وتنظيم عملية النمو ووزن الجسم.

كما يقوم بمهام تنظيم وتنسيق إفرازات الغدد الهرمونية طبقًا لاحتياجات مراحل النمو والنضوج المختلفة، وأيضًا طبقًا للمشاكل البيئية العرضية، ويتم ذلك في إطار اتفاق ومواءمة مع ساعة الجسم الحيوية التي تغير نشاط الأجهزة مع تغير الفصول المناخية والليل والنهار.

ويتصل الهيبوثالاموس مع جميع الغدد الهرمونية في الجسم عن طريق الغدة النخامية رئيس الفريق الهرموني، وذلك من خلال شبكة حساسة من الاتصالات؛ حيث يقوم بقياس إفراز الغدد المختلفة التي تصل إليه عن طريق الدورة الدموية.

ويوازن بين التركيز الموجود وبين الاحتياجات العادية للجسم، ومن ثم يصدر أوامره بالزيادة أو النقصان واضعًا في اعتباره الرسائل الواردة إليه من المراكز العصبية التي تنظم عمل أجهزة الجسم الأخرى التي تتابع متغيرات البيئة التي تستدعي تجاوبًا هرمونيًا.

وكما هو معروف فإن مركز الهيبوثالاموس على اتصال بكل المراكز العصبية التي تتحكم في الوظائف الحيوية وتأثره بالمؤثرات الداخلية والخارجية.

وشبكة الاتصال هذه بالغة التعقيد، ولم يتعرف العلماء على كل دقائقها بعد، ولكنها تمثل ضمان اندماج الجهاز الهرموني في التركيبة الحيوية للكائن الحي.

ويحقق الهيبوثالاموس التواصل مع الجهاز الهرموني من خلال شبكة اتصال متميزة ومتفردة ولا يوجد لها مثيل في جسم الإنسان، فالهيبوثالاموس يمتلك أجهزة قياس حساسة تمكنه من متابعة نشاط الغدد وقياس إفرازاتها، وأيضًا التأثير على بعض الخصائص الحيوية للجسم!.

سرعة الاتصال!:

يستخدم الهيبوثالاموس من أجل أداء هذه الوظيفة الحيوية والمعقدة شفرتين دقيقتين لإصدار تعليماته، هما:

شفرة عصبية:

وتختص بإصدار الإشارات العصبية إلى الفص الخلفي للغدة النخامية للتحكم في تركيز الأملاح في الجسم.

شفرة هرمونية:

وتصدر للفص الأمامي للغدة النخامية لإرسال المنبه الهرموني أو الإقلال منه، وعن طريق هذا المنبه تتحكم الغدة النخامية في نشاط الغدد التناسلية والغدة الدرقية والغدة فوق الكلوية.

ولأن الإشارات الصادرة من شفرة الهرمونات للهيبوثالاموس، لا تعني إلا الغدة الدرقية، فلا تملك سائر أنسجة الجسم الاستجابة لها؛ حيث يتم إرسال هذه الشفرة من خلال دورة دموية بابية مغلقة بين الهيبوثالاموس والغدة النخامية مباشرة دون المرور في الدورة الدموية العامة للتأكد من سرعة الاتصال والاقتصاد في كمية الإفرازات.

ويعتمد نشاط النضوج وسلامته والإنجاب والكفاية الجسدية الفكرية والنفسية للإنسان على سلامة مراكز التحكم، وقنوات الاتصال والغدد المستقبلة للشفرة وقدرتها على الاستجابة وسلامة الأجهزة التي تتحكم فيها هذه الغدد، وقدرتها على الاستجابة الحيوية الطبيعية لها، وأي اضطراب يحدث في هذه الحلقات نقصًا أو زيادةً يخل بالوظائف الحيوية للكائن الحي.

الدور الأساسي للهرمونات:

تلعب الهرمونات دورًا أساسيًا في وظائف الحياة الرئيسة بداية من النمو ومرورًا بالتكاثر ونهاية بالمحافظة على انتظام عمل أجهزة الجسم وحسن تكوينه.

أما هرمونات النمو: فهناك ثلاثة هرمونات تحكم هذه العملية في الإنسان، هي:

هرمون الغدة الدرقية:

ويقل تأثيره مع تقدم العمر، ويلعب دورًا حيويًا في اكتمال النمو الجسدي والعقلي والجنسي في الأطفال، وبالتالي يزيد إفرازه حتى سن الرابعة، ثم يأخذ في الانخفاض التدريجي بعد ذلك.

هرمون النمو من الغدة النخامية:

ويقف تأثيره عند سن البلوغ، ولهذا الهرمون عوامل مساعدة تفرزها أنسجة الجسم تحت تأثيره تسمي سوماتوميدين.

الهرمونات الجنسية:

ويتوقف تأثيرها مع البلوغ، وهي المؤثر الرئيسي في مرحلة البلوغ؛ حيث تبلغ قمة إفرازها في حوالي سن الخامسة عشرة، وتؤدي إلى تسارع معدل النمو المعروف في هذه المرحلة، وإذا أفرزت في سن مبكرة تؤدي إلى بلوغ مبكر والتحام العظام المبكر، والعكس صحيح!.

أما هرمونات التكاثر، فهي تنقسم إلى:

التستيتيرون الهرمون الذكري:

تفرزه الخصية تحت تأثير هرمون الغدة النخامية المنبه للخصية، والتأثير بينها تحكمه علاقات تبادلية عكسية، بمعنى أن أحد الهرمونين يتراجع مستواه إذا زاد معدل الهرمون الآخر عن الحد البيولوجي، والعكس صحيح.

الاستروجين والبروجيستيرون هرمونا الأنوثة:

تفرزهما الدورة التبادلية للغدة النخامية، كما تفرز قشرة الغدة فوق الكلوية قدرًا ضيئلاً منهما.

ويترجم إفرازات هرموني الأنوثة الدورة الشهرية التبادلية التي تحكمها الغدة النخامية ومعروف أن وظائفها تكاملية بمعني اعتماد كل مرحلة من الدورة على استكمال المرحلة السابقة.

وتتم الدورة المبيضية تحت تأثير هرمون الغدة النخامية؛ حيث تنمو إحدى الحويصلات البويضية داخل المبيض، ويعمل هرمون الاستروجين على زيادة إفراز هذه الحويصلة؛ مما يساعدها على النضوج.

أما الهرمونات التي تحافظ على انتظام أجهزة الجسم وحسن تكوينه، فمن أهمها:

هرمونات الغدة الدرقية:

وهي هرمونات ضرورية لتوفير الطاقة اللازمة لتشغيل كل أجهزة الجسم، كما أنها ضرورية أيضًا للإسهام في تكوين البروتينات اللازمة لنمو الأنسجة واكتمال بلوغها، ومن ثم فهي ضرورية لنمو أجسام الصغار، كما هي لازمة لاكتمال نضوج المخ وقدرته على أداء وظائفه، وبدونها يتوقف النضوج الجسدي

والعقلي، ولأنها توفر الطاقة اللازمة للحيوية فإنها تؤثر تأثيرًا فعالاً على مصادرها من النشويات والدهنيات وتحليلها في الجسم بأكسدتها.

هرمونات الغدة فوق الكلوية:

وهي عبارة عن مشتقات الكورتيزون والتي يمكن تقسيمها إلى نوعين، هما:

النوع الأول: المشتقات ذات الفاعلية السكرية:

وتتمثل في الهرمون الطبيعي الموجود في الدم، وهو هيدروكسي الكورتيزون وله عدة وظائف أساسيه منها:

- سد احتياجات الجسم من الجلوكوز عند الحاجة.
- مساعدة الجسم على مقاومة التوترات الجسدية والعصبية.
- الحفاظ على معدل ضغط الدم، وزيادة الدورة الدموية للكلى، والمساعدة على إفرازها للماء.
- التقليل من الآثار المزعجة للالتهابات الحادة والمزمنة.
- زيادة فاعلية هرمونات النمو والهرمونات المنشطة للغدد الجنسية.

النوع الثاني: المشتقات ذات الفاعلية على الأملاح المعدنية:

وتتمثل في هرمون اللالدوتسرون، وتتلخص وظائفه، في:

- تقليل إفراز الكلى للصوديوم.
- تحفيز إفراز البوتاسيوم عن طريق الكلي للمحافظة على التوازن الحيوي بين الصوديوم والبوتاسيوم اللازم لحسن أداء الخلايا لوظيفتها.
- المساعدة على توزيع الصوديوم والبوتاسيوم عبر غشاء الخلايا.

الصحة والضغوط البيئية

إن الاهتمام ببيئة سليمة أصبح أمرًا يهم كل الشعوب والحكومات على حد سواء، وقد تبلور هذا الاتجاه في مؤتمر البيئة والذي عقد في مدينة ريو البرازيلية سنة ١٩٩٢م؛ حيث وقعت أكثر من ١٦٥ دولة على وثيقة الإعلان التي أطلق عليها الأجندة ٢١ لسلامة البشرية خلال القرن الواحد والعشرين.

أهم ثوابت الأجندة ٢١:

من أهم ثوابت الأجندة ٢١ لسلامة البشرية خلال القرن الواحد والعشرين:

- إن الإنسان وصحته يجب أن يكون مركز الاهتمام الأساس للمجتمعات.
- على الجهات المسئولة أن تضع في الاعتبار احتياجات ومتطلبات الأجيال المقبلة في سبيل تأكيد بيئة سليمة صحية.
- إن جودة حياة الإنسان يجب أن تكون مسئولية الأسرة الدولية مجتمعة.
- إن الأطفال والنساء بصفة خاصة ينبغي إعدادهم للتصدي إلى كل الخروقات البيئية، وهنا يتأكد دور المدرسة والمعلم في تنمية الوعي البيئي.
- إن الحفاظ على صحة الإنسان يجب .أن يكون موازيًا لنشاطات حماية البيئة.
- إن نظافة ورعاية البحار والمحيطات والغابات أمر يجب أن يأخذ دائمًا الأولويات لدى الأفراد والجماعات.
- إن الصحة العامة والتوعية الصحية يعتبر عامل دفع كبير في سلامة البيئة وصحة الإنسان.

إن الإنسان أصبح اليوم عرضة إلى ضغوط بيئية متعددة الجوانب رغم أن الإنسان هو الذي ساهم بدور رئيسي في خلق تلك الضغوط البيئية.

إننا نسمع ونتحدث كثيرًا عن التلوث البيئي الناتج من تكاثر الغازات المنبثقة من عمليات الاحتراق المنبعث من المصانع، السيارات والسفن ... الخ، لكن بعض تلك الغازات تسبب مشاكل في التنفس كما وإنها تتحول إلى غازات سامة إذا زادت كمياتها، كما وأن بعض تلك الغازات يتفاعل مع الرطوبة في الغلاف الجوي وينتج أحماضًا تعود إلى الأرض مع هطول الأمطار، وهذه الأحماض لها تأثير ضار على الأسماك مثلاً وتتسرب إلى جذور الأشجار وتضر بها وبطبيعة الحال تصل تلك الأضرار في نهاية المطاف إلى الإنسان.

كما توجد بعض الغازات والتي يعتقد بأنها تساعد على ارتفاع حرارة الأرض، وهناك بعض الغازات العالقة في الجو تحتفظ بأشعة الشمس وتزيد من حرارة كوكب الأرض الشيء الذي يؤدي إلى فيضانات في المناطق الساحلية وذوبان الجليد المتراكم في القطبين وعلى الجبال ويتحول الثلج إلى ماء ومن جراء ذلك يتغير الطقس أيضًا وتصبح المناطق القاحلة أكثر جفافًا والمناطق الاستوائية أكثر مطرًا.

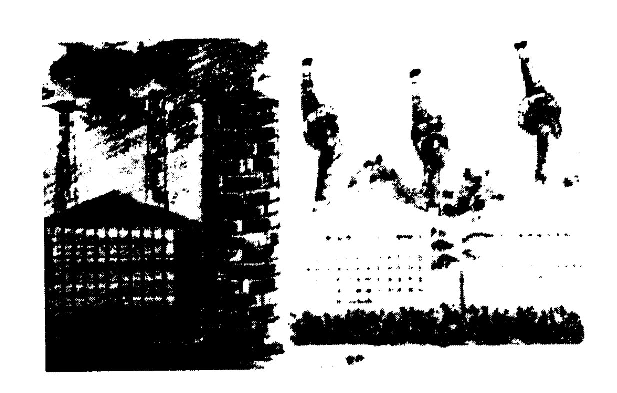
والإنسان بطبيعة الحال يتأثر بقوة نتيجة لتلك المؤثرات في شكل كوارث الفيضانات وقلة إنتاجية الأراضي الزراعية بالإضافة إلى الجفاف والتصحر الشيء الذي يقود إلى ضغوط نفسية واقتصادية في المناطق المعنية.

في بعض المناطق من العالم تغيرت نوعية مياه الشرب لارتفاع الحموضة وارتفاع نسبة الصدأ والأملاح في أنابيب المياه، هذه الظواهر من شأنها إحداث متاعب في المعدة عند بعض الناس وخاصة الذين يعانون من متاعب صحية، هذه

المتاعب يمكن تجنبها بالتأكيد إذا توفر فحص منتظم ودوري للحفاظ على جودة تلك المياه، وهنا ينبغي إحكام الفحص المنتظم والدقيق على مياه الآبار بصفة خاصة بغرض وقايتها من التلوث.

إن الحياة بجانب البحار والمحيطات معرضة في حالات كثيرة للتأثر المباشر بالتلوث البيئي، وأن البحار التي يقل ويضعف عائدها ستكون سببًا لبعض الضغوط النفسية والتي تقود أحيانًا إلى بعض الإحباط والسأم الحياتي ... الشيء الذي يقود أحيانًا إلى إدمان التدخين ... وغيره.

إن الحفاظ على بيئة سليمة مسئولية فردية وجماعية في نفس الوقت، إننا مطالبون بالحفاظ على بيئة سليمة وصحية للأجيال المقبلة على أقل تقدير، ولذلك فإن السلوك البيئي للأفراد ينبغي أن يكون مظهرًا يوميًا وليس هذا بالأمر الشاق إذا أردنا.



الحديث عن الضغوط البيئية وصحة الإنسان يجرنا بالضرورة للتحدث عن أشعة الشمس وطبقة الأوزون، فطبقة الأوزون تلعب دورًا رئيسًا في حماية كوكب الأرض من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس؛ حيث أن التعرض إلى مستويات عالية من هذه الأشعة يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض منها سرطان الجلد في الإنسان والحيوان على حد سواء، وكذلك الإضرار بالعيون والتأثير على جهاز المناعة عند الإنسان؛ مما يسهل الإصابة بالأمراض، كما أن الكثير من أنواع النباتات ذات حساسية كبيرة لهذا النوع من الأشعة، وقد يؤدي تعرضها إلى مستويات عالية منها إلى تدمير محاصيلها، إضافة إلى الأضرار التي قد تلحق بالبيئة البحرية وغيرها من الأنظمة البيئية الأخرى الشيء الذي يرجع مردوده في شكل معاناة وضغوط على الإنسان.

إن استخدام الكثير من المواد الكيمائية والتي قام الإنسان بتصنيعها أدى إلى الإخلال بتشكيل وتفكك الأوزون، وقد أثبت العلماء ذلك عن طريق الكثير من البحوث، وكان من شأن ذلك أن تضافرت الجهود الواعية إلى إيجاد حل مناسب وعاجل لهذه المشكلة والتي تنذر بحدوث كارثة وشيكة تهدد جميع أشكال الحياة على كوكب الأرض، ونتج عن هذا التعاون العالمي إبرام اتفاقية فيينا لحماية طبقة الأوزون؛ حيث أكد التزام دولي للتفاعل في هذا الأمر.

إن زيادة الإطلاع وتنمية الثقافة البيئية وبصفة خاصة في مجال حماية طبقة الأوزون ونقل هذه الثقافة إلى المجتمع المحيط بنا ذلك نراه واجبًا يوميًا ينبغي علينا إدراكه.

الصحة والسمنة

قد ينظر الكثير إلى السمنة – زيادة الوزن **Obesity** – على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفطن القليل إلى خطورتها، ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها.

لكل هؤلاء، ولك عزيزي نقول:

إحترس من مرض خطير اسمه السمنة، ومن الواجب أن نتذكر دائمًا أنها مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب؛ بل تعد مرضًا من الأمراض الخطرة ... إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث.

ما السمنة؟:

السمنة، هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.



الغذاء وأنواعه:

لا يخرج تركيب أي مادة غذائية تتناولها عن العناصر الغذائية التالية

- الكربوهيدرات.
- الدهون.
- البروتينات.
- الأملاح المعدنية.
- الفيتامينات.
- الماء.
- الألياف.

لكل عنصر من هذه العناصر دور هام في إمداد الجسم بالطاقة، وتختلف الأغذية في محتوياها من هذه العناصر، فبعض الأغذية يحتوي على جميع العناصر الغذائية، ولكن بنسب متفاوتة في حين أن بعضها يحتوي على عنصر واحد أو عنصرين فقط، فمثلاً الفواكه تحتوي على الكربوهيدرات أكثر من أي عنصر آخر والخبز والحليب يحتوي على الكربوهيدرات أكثر ثم البروتينات فالدهون، واللحوم تحتوي على البروتينات أكثر ثم الدهون فالكربوهيدرات، والسكر يحتوي فقط على الكربوهيدرات.



فإذا ما تناول الإنسان الكربوهيدرات تتحطم في جسم الإنسان إلى سكريات أحادية بسيطة - الجليكوز - وذلك ليستخدم مباشرة كوقود ليمد جسم الإنسان بالطاقة، كما يخزن جزء منه في الكبد على صورة جلايكوجين، وما زاد عن الحاجة بعد ذلك يتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية للجسم.

أما البروتينات، فإنها تتحلل إلى مركبات بسيطة تمتص إلى الأنسجة والعضلات أو أنها تتحول إلى جليكوز لاستخدامه كطاقة فورية، أو أنها تتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية لجسم الإنسان.

أما إذا تناولت الدهون، فإنها إما أن تتحول إلى جليكوز يستخدم مباشرة لإنتاج الطاقة الفورية أو أنها تخزن في الأنسجة الدهنية لجسمك.

الطاقة الفورية:

- ما هي الطاقة الفورية؟، وكيف يمكننا حسابها وكمية احتياجنا لها؟.

إن الطاقة التي يحتاجها جسم الإنسان تنقسم إلى قسمين، هما:

طاقة أساسية:

وهي التي يحتاجها جسم الإنسان لنشاطاته الغير إرادية، مثل: دقات القلب - التنفس - حركة الأمعاء ... وغيرها.

وعادة ما تعادل ٥٠-٧٠% من إجمالي الطاقة اليومية التي يحتاجها الإنسان النشيط جدًا، و٤٠ - ٥٠% إذا كان الإنسان متوسط النشاط، و٣٠-٤٠% إذا كان الإنسان غير نشيط.

طاقة النشاط والحركة:

وهي التي تنتج عن استخدام الإنسان لها خلال يومه كالمشي والحركة بصفة عامة.

وتحسب الطاقة بما يسمي بالسعرات الحرارية – الكيلووات – Calorie، فكل حركات جسم الإنسان الإرادية أو الغير إرادية تقاس بهذا المقيــاس، وهــي الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة واحد كيلوجرام من الماء درجة مئوية واحــدة، علمًا بأن كل جرام واحد من الكربوهيدرات أو البروتينات يعطي حــوالي أربــع سعرات حرارية وكل جرام من الدهن يعطي حوالي تسع سعرات حرارية.

ويمكننا حساب احتياجات الإنسان من الطاقة باستخدام الجدول التالي:

جدول(٣): حساب احتياجات الإنسان من الطاقة

الإنسان	المعادلة المستخدمة
نشيطًا	الوزن × ٤٠
متوسط النشاط	الوزن × ٣٧
قليل النشاط	الوزن × ٣٤

وعادة ما يحتاج الإنسان العادي المتوسط الوزن حــوالي ٢٩٦٠ ســعرًا حراريًا في اليوم.

قياس السمنة:

دليل كتلة الجسم:

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمي بطريقة دليل كتلة الجسم Body Mass Index أو BMI، وذلك حسب المعادلة التالية:

BMI = الوزن بالكيلوجرام ÷ الطول بالمتر المربع

جدول(٣): دليل كتلة الجسم

النتيجة	حالة الجسم
أقل من ٢٠	دون الطبيعي
بين ٢٠ – ٢٥	طبيعي
بين ٢٥ – ٣٠	زائد عن الطبيعي
بين ٣٠ – ٣٥	بدينًا
بين ٣٥ – ٤٠	بدينًا جدًا
أكثر من ٤٠	مفرط في البدانة

مثال لحساب دليل كتلة الجسم:

فإذا فرضنا أن الوزن ٩٨ كجم، والطول ١٧٢ سم تكون النتجيه:

- تحويل الطول من سنيمتر إلى متر.

١٧٢ سم ÷ ١٠٠ = ١,٧٢م

- تحويل الطول من متر إلى متر مربع:

١,٧٢ × ١,٧٢ = ٢,٩٦ متر مربع

إذًا دليل كتلة الجسم = ٩٨ كيلوجرام ÷ ٢,٩٦متر مربع = ٣٣، وهذا يدل على أن الإنسان بدينًا.

ملاحظات:

غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منـــها علـــى سبيل المثال لا الحصر:

- النساء الحوامل.
- الأطفال في طور النمو.
- الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين.

شريط القياس:

يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر، وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرًا من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر في الجسم، فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم.

جدول(٤): قياس الخصر

الجنس	خطر شديد
الذكور	أكثر من ٩٤ سم
الإناث	أكثر من ٨٠ سم

أسباب السمنة:

النمط الغذائي:

حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان، علمًا بأن الدهون لها قدرة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية.

وأفضل مثل على ذلك أن انتشار ما يسمي بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول أخرى أدت إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم لم تكن تظهر فيها من قبل.

ولو أردنا أن نكون صادقين مع أنفسنا، فإنها السبب الأول والأهم، وهي السبب الأوحد في ٩٠٪ من حالات السمنة.

قلة النشاط والحركة:

من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الدائبي الحركة أو اللذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر، ولكن يجب أيضًا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة.

لا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة، ويمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الرياضة، فقد أشارت الدراسات إلى أن للرياضة دورًا في تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم، كما أن لها دورًا في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن هل هذه النسبة كبيرة لدرجة الاعتماد عليها في إنقاص الوزن؟.

الإجابة على هذا السؤال هو لا؛ حيث أن الدراسات التي أجريت في هذا المجال جاءت متضاربة لدرجة أنه لا يمكن أن نوصي للبدين بالرياضة كأساس لتخفيض وزنه، ولكن يمكنها أن تكون عاملاً مساعدًا، وخاصة لتخفيف الترهلات من جسم البدين الذي أنقص وزنه، ومثالنا على ذلك لو أنك مارست السباحة أو الجري لمدة ساعة كاملة دون توقف فإنك ستصرف حوالي ١٧٠ سعرًا حراريًا فإذا توقفت بعدها وشربت كوبًا من البيبسي وقطعة صغيرة من الشوكولاته فإنها ستعطيك ٥٠٠ سعرًا حراريًا.

الوراثة:

يجب أن نعلم أن هذا العامل بمفرده ليس مسئولاً عن السمنة، وقد لا يكون مسئولاً البتة.

اختلال في الغدد الصماء:

يمكننا القول بأنه السبب الملائم دائمًا في حالات السمنة، من المعتاد والشائع أن نسمع القول: لقد قال الطبيب لي أنها اختلال بغددي الصماء.

ومرة أخرى وحتى نكون صادقين مع أنفسنا، فإنها حالة نادرة جدًا وليست بالسبب في معظم الأحوال.

العوامل النفسية:

هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال، فحين يتعرضن لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام.

مما سبق يتضح لنا أن أهم سبب لحدوث السمنة، هو تناول كميات من الطعام ذات سعرات حرارية عالية دون محاولة التخلص من الزائد منها.

أمراض السمنة:

السمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ:

هل تعلم أنه من النادر ما تجد معمرًا بدينًا!،

قد تكون هذه النظرية فيها شيء من المغالطة، ولكنها مؤشرًا عامًا للبدينين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم، فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف.

ورغم عدم الرغبة فى معرفة العلاقة بين السمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضًا بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدين؛ حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكولسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.

أما علاقة السمنة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الإنسان، وجدت بعض الدراسات أن استمرار السمنة لمدة تزيد عن ١٠ سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ، بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة الشباب الأولى.

السمنة وارتفاع ضغط الدم:

تصل نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدينين إلى ثلاثة أضعاف نسبته بين العاديين، وأن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم حسّن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى ٥٠%.

السمنة ومرض السكر:

مما لا شك فيه أن هناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكر الغير معتمد على الأنسولين، غير أننا يجب ألا نغفل عن أنه توجد أسباب أخرى مثل الوراثة والجنس والأماكن الجغرافية ... وغيرها، ولكن ما علاقة السمنة بمرض السكر؟.

إن كل خلية عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجليكوز لينتج الطاقة هذه المواد تسمي مستقبلات الأنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية، وبالتالي لن يستفاد من الجليكوز فترتفع نسبته في الدم، وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هي الحال في البدين فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم.

ونصيحتنا لكل بدين مريض بالسكر ... تخفيض وزنه؛ حيث أنه العلاج الأمثل لهم... إذ أن تخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضي.

السمنة والجلد:

السمنة تزيد كمية الانثناءات والتجاعيد في الجلد، ولذلك يكون الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

السمنة والمفاصل والأربطة:

السمنة حمل زائد أيضًا على مفاصل الجسم وأربطته، ويظهر ذلك في صورة آلام متعددة بالمفاصل.

الوسائل الطبية لعلاج السمنة:

هناك وسائل طبية متعددة تستخدم في علاج السمنة، ولكن معظمها يستخدم في حالات السمنة المفرطة التي تهدد حياة المصاب، وبالتالي فهي وسائل هدفها إنقاذ حياة المريض بالدرجة الأولى وليس إنقاص الوزن.

وعمومًا، فإن بعض الوسائل الطبية تستخدم في علاج السمنة المعتدلة، وفي هذه الحالة يكون هدف العلاج بالدرجة الأولى هو عدم تفاقم السمنة المعتدلة إلى درجة السمنة المفرطة، مع أنه أحيانًا يمكن علاج السمنة المعتدلة من خلال هذه الوسائل؛ بحيث يهبط وزن المريض إلى درجة قريبة من الوزن المثالي ولكن ليس إلى الوزن المثالي بحد ذاته.

الجراحة:

يوجد أربعة أنواع من العمليات الجراحية التي تستخدم في علاج السمنة، ثلاثة منها تستخدم في علاج السمنة المفرطة، والرابعة تستخدم في علاج السمنة المعتدلة وإلى حد ما السمنة الخفيفة.

أنواع الطرق الجراحية:

طريقة شفط الدهون:

تستخدم طريقة شفط الدهون في علاج السمنة المعتدلة ومنع تطورها إلى سمنة مفرطة تهدد حياة المريض، كما يستخدمها البعض في علاج السمنة الخفيفة، خصوصًا المتركزة في مناطق معينة من الجسم مثل البطن أو الأرداف أو الفخذين.

وتستدعي عملية شفط الدهون إجراء عملية شد للجلد بسبب الفراغ الذي ينجم تحت الجلد في المنطقة المعالجة.

وإذا لم يتم ذلك، فإن هذا الجلد سوف يتدلى بوضوح عند انحناء الإنسان.

وتعد هذه العملية حلاً مؤقتًا فقط للتخلص من السمنة، خصوصًا إذا لم يتبعها برنامج غذائي سليم وتمرينات رياضية يومية لمنع تراكم الدهون ثانية في الجسم.

طريقة استئصال الدهون:

تتلخص هذه العملية الجراحية باستئصال قسم كبير من الدهون من مناطق تراكمها في الجسم باستخدام مشرط الجراحة، تمامًا كما يتم استئصال الدهون من الماشية في المذبح.

ويعد هذا النوع من العمليات بمثابة حل مؤقت؛ حيث أن النسيج الدهني المتبقي في الجسم يقوم – خلال وقت قصير – بالنمو السريع ثانية لتعويض الدهن -الشحم – الذي تم استئصاله.

وفي نفس الوقت، فإن عملية استئصال الدهن بالمشرط تترك على الجلد آثار الاستئصال تماما كالتي تبقي على الجسم بعد أية عملية جراحية يتم فيها شق الجلد، وهذا معناه بأن منظر الجلد يصبح مشوهًا ... لذا يجب أن يتبعها عملية تجميل للجلد.

طريقة تقليص حجم الأمعاء:

في هذه العملية يتم تقليص حجم الأمعاء من خلال ربط الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة الذي يدعي الصائم مباشرة بالجزء الأخير منه؛ مما يؤدي إلى خفض طول الأمعاء من حوالي ٧ متر إلى ما يقارب نصف المتر.

وإن هذا التقليص في طول الأمعاء يؤدي إلى نقص كبير في امتصاص الأمعاء للطعام، وبالتالي مواد الطاقة، مما يقلل كمية السعرات الحرارية التي تدخل الجسم من خلال الغذاء إلى درجة كبيرة.

وتؤدي هذه العملية الجراحية إلى خفض كبير في الوزن يتراوح ما بين ٢٧-٤٥ كيلوجرامًا خلال سنة واحدة بعد إجراء العملية، وتعتمد كمية الفقدان في الوزن على وزن الإنسان قبل إجراء العملية، فكلما كان وزن المريض كبيرًا، كلما نقص الوزن أكثر فأكثر، كما أن مقدار التقليص في حجم الأمعاء يؤثر على كمية الوزن المفقود.

وإذا تم فك وتخليص الأمعاء من الربط والإغلاق بعد هبوط الوزن، فإن الوزن يرتفع ثانية وبسرعة إلى ما كان عليه، مما يعني أنه حتى يتم المحافظة على الوزن يجب بقاء الأمعاء مربوطة دائمًا، والعملية الجراحية بحد ذاتها تؤدي إلى مضاعفات صحية متعددة يمكن تلخيصها كالتالي:

- التقيؤ والإسهال المستمر.
- التهاب الجرح مكان العملية.
- الفشل الكلوي وتليف الكبد.
- خطورة على الحياة أثناء العملية.
- نقص الكالسيوم والبوتاسيوم في الجسم بسبب القيء والإسهال المستمر.

طريقة تقليص حجم المعدة:

حلت هذه العملية مكان عملية تقليص حجم الأمعاء، وأصبحت تستخدم بشكل أوسع في العلاج الجراحي للسمنة، خصوصًا وأن مضاعفات هذه العملية

تقتصر فقط على حالات القيء والغثيان ولكن نسبة الفقدان في الوزن كبيرة تضاهي نسبة فقدان الوزن في عملية تقليص حجم الأمعاء

ويتم في هذه العملية تقسيم المعدة جراحيًا إلى قسمين، قريب وبعيد، ويكون القسم القريب من فتحة المعدة هو الجزء العامل أو النشط للمعدة، بينما يصبح القسم البعيد، وهو القسم الأكبر من المعدة، خاملاً

ويحدث معظم الفقدان في الوزن من جراء هذه العملية خلال سنة واحدة بعد إجرائها، إلا أنه يتوقف أو يثبت بعد مرور سنتين عليها.

والحقيقة أن هبوط الوزن في خلال السنة الأولى يحدث بشكل رئيس بسبب نقص كمية للطعام التي تدخل إلى الجسم.

ويجب التأكيد على عدة نقاط يفضل إتباعها بعد إجراء العملية، وهي:

- إعطاء المريض كميات كافية من البروتينات، والفيتامينات، والمواد المعدنية.
- التأكيد على المريض بالتدرب على الأكل البطيء والمضغ الجيد للطعام.
- التأكيد على المريض بأن نقصان الوزن لن يكون فاعلاً بعد مرور سنتين على العملية، وبالتالي على المريض الالتزام الحرفي بإرشادات الطبيب لضمان استمرارية النتائج.
- ممارسة النشاط الحركي المنتظم بعد العملية والحرص على تبني عادات غذائية صحية وصحيحة.

طريقة ربط أو لجم الفك:

تتبع هذه الطريقة من قبل أطباء الأسنان لمنع مريض السمنة من تناول الطعام بكميات كبيرة وبخاصة الطعام الصلب، والاكتفاء بتناول الأطعمة السائلة عن طريق أداة امتصاص عادية مثل التي تستخدم في شرب العصير أو المشروبات الغازية.

وإن الفحص والرعاية الطبية الصحية للفم قبل ربط الفكين وخلال مدة الربط ولجم الفكين ضروري لنجاح العملية ومنع المضاعفات الصحية للفم والأسنان، إضافة إلى أنه يجب الاهتمام بنوعية الغذاء الذي يتناوله المريض خلال هذه الفترة.

وتشمل الرعاية الصحية والغذائية ما يلي:

- سؤال المريض عن عاداته الغذائية، وبشكل خاص عن أنواع الأطعمة السائلة التي يرغبها في الأيام العادية.
- التأكيد على أن يكون الطعام السائل الذي يتناوله المريض غنيًا بالبروتين، والفيتامينات والمواد المعدنية، وعدم اقتصاره على أنواع العصير المختلفة التي تحتوي فقط على المواد الكربوهيدراتية بشكل رئيسي.
- يستحسن التأكيد على أنواع الحساء المختلفة ذات القيمة الغذائية الجيدة، مثل: حساء الدجاج، أو حساء البطاطا والرز والمعكرونة، إضافة إلى الحليب أو وجبات مسحوق الحليب، ويفضل تناول الكبسولات أو الحبوب التي تحتوي على الفيتامينات والمواد المعدنية مع هذه الأطعمة.

- يجب تعليم المريض كيفية قطع الأسلاك التي تربط أسنانه بالإضافة إلى الإسعافات الأولية التي يجب أن يقوم بها في حال تعرضه لنوبات قيء قد تؤدي إلى الاختناق إذا لم يكن الإنسان على دراية بكيفية فك الأسلاك.

إن من مساوئ طريقة ربط الفكين هو عودة الوزن إلى الارتفاع ثانية بعد فك الأسلاك وعودة الفكين للوضع الطبيعي؛ حيث لا تؤدي هذه الطريقة إلى تغيير دائم في عادات الأكل، والنشاط، والحركة عند المريض.

وأخيراً، فإن كثرة استخدام هذه العملية الجراحية التجميلية يؤدي إلى تشوه منطقة الجلد بسبب آثار استئصال الجلد التي لا تزول حتى مع الوقت.



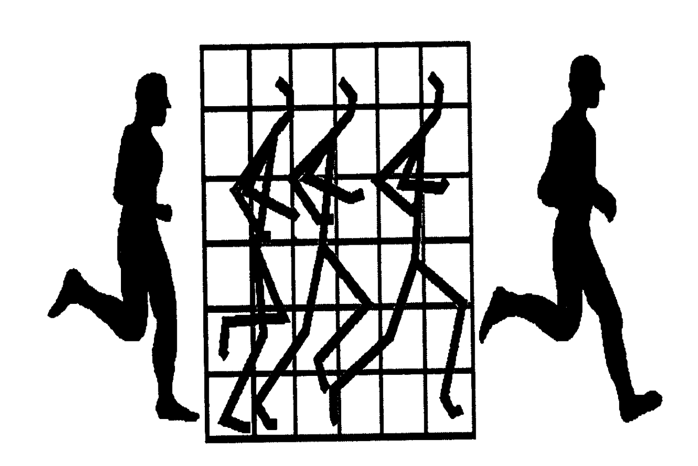
الصحة والرياضة

من المعروف أن النشاط الرياضي يؤدي إلى اكتساب الصـــحة والحيويـــة والنشاط والوقاية من الأمراض.

وتساعد الرياضة، في:

اكتساب الصحة:

أثبتت البحوث والدراسات التي أجريت في أوروبا واليابان وفنلنـــدا أن الممارسين للرياضة والذين يؤدون أنشطة بدنية هم أطول عمرًا وأكثـــرهم صـــحة وحيوية ولديهم المقدرة على الوقاية من الأمراض.



الوقاية من الأمراض:

يلاحظ أن المواطنين أو الطلاب الجالسين طوال الوقت خلف المكاتــب ثم بعد ذلك يشاهدون التليفزيون طوال الوقت ثم النوم، أو الأفراد الذين تضــطرهم ظروفهم الصحية إلى النوم شهور طويلة يكونون أكثر عرضة للإصابة بــالأمراض الآتية:

- قرحة السرير.
- ضعف العظام.
- ضعف القلب.
- اضطرابات التبول.
- فقدان المرونة بالمفاصل.
- بعض الانحرافات القوامية.
- يكون أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية.
- اضطرابات التنفس، مثل: احتقان الرئة – انسداد الشعيبات الهوائية.

أثر ممارسة الرياضة على عملية النمو:

لكل مرحلة سنية معينة معدلات نمو خاصة بها: طول الجسم – وزنه – طول الأطراف – العمر الفسيولوجي – العمر العقلي ... الخ.

وعلى المربين أن يتعرفوا على المميزات الخاصة بكل مرحلة سنية حتى يتمكنوا من تخطيط برامج نشاطاتهم؛ بحيث تلبي رغبات واحتياجات الأفراد الذين يعملون معهم واضعين في أذهانهم الحقائق التالية:–

- **أن الطفل يحتاج إلى نشاط من ساعتين إلى ست ساعات يوميًا.**
- **أنه بجانب الوراثة، والبيئة، والتغذية، من الممكن أن تنمو الأجهزة العضوية عن طريق النشاط العضلي.**
- **نظرًا لليونة عظام الطفل، يجب أن توجه بعناية خاصة لحمايته من الانحرافات القوامية.**
- **أن العمر الفسيولوجي للطفل عامل هام في تقرير نوع برنامج التربية البدنية الأفضل لنموه وتطوره.**
- **نشاط العضلات الكبير أساس للنمو والتطور السليمين للأطفال العاديين.**
- **يزداد نمو الطفل وتطوره من النواحي العقلية والاجتماعية والعاطفية خلال النشاط الحركي.**

صفوة القول:

ممارسة النشاط الرياضي المناسب لكل مرحلة من مراحل النمو تعمل على أن يبلغ النمو غايته الطبيعية في كل مرحلة من المراحل، وبالتالي يصبح نمو الإنسان طبيعيًا ومتزنًا.



أثر ممارسة الرياضة على القوام:

يمكن وصف القوام المثالي، بأنه هو: ذلك الوضع الذي يسمح فيه بأعلى كفاية لأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة.

وذكرت اللجنة الفرعية في مؤتمر الطفل في البيت الأبيض أن القوام، هو: العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية، وقوام الإنسان، ما هو إلا هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من العظام ذات الأشكال والأنواع المختلفة، تتصل فيما بعضها بأنواع مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات.

وتتحرك هذه الأعضاء وتتصل بأجهزة حيوية داخل الجسم تتحكم في حركاتها وأدائها.

هذا التركيب المتكامل للجسم الإنساني يعمل في تعاون وتناسق لكي يؤدي كل إنسان رسالته في الحياة.

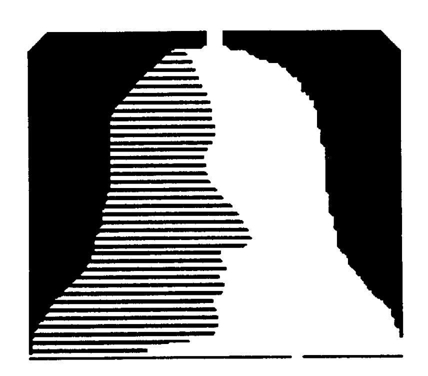
وممارسة الرياضة لها أثرها الواضح على قوام الإنسان، ويتمثل ذلك فيما يلي:

- الرياضة تعمل على التنمية الشاملة المتزنة لجميع عضلات الجسم؛ مما يكّون في النهاية الشكل المتناسق للقوام.
- التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي الذي تحمله من أي انحرافات أو انحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه.

- زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلي من عضلات البطن والناتج عن أثـــر الرياضة يصاحبه ارتفاع المعدة وقيامها بعملها بكفاية، ويمنع تمدد عضلات الـــبطن وارتخائها الذي يكون من نتيجته حدوث الكرش.
- القوام الجيد لا يشكل عبئًا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدمويـــة والأعصاب، والحجاب الحاجز؛ مما يزيد من كفاية عمل كل منها.
- الرياضة تلعب دورًا كبيرًا في علاج بعض الانحرافات القوامية، مثل:
  - الانحناء الجانبي.
  - استدارة الظهر.
  - استدارة الكتفين.
  - بعض حالات الشلل، وذلك إلى جانب العلاج الطبيعي.

أثر ممارسة الرياضة على تنمية مكونات اللياقة البدنية:

نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمي لدى الإنسان مكونات اللياقة البدنية الأساسية، مثل: القوة العضلية – الجلد العضلي – الجلد الدوري التنفسي – القدرة – المرونة – الرشاقة – السرعة – التوازن – التوافق– الدقة؛ مما يرفع الكفاية البدنية للإنسان لمواجهة متطلبات الحياة اليومية، بالإضافة إلى القيام بالأنشطة الرياضية ومواجهة الطوارئ.





أثر الرياضة على الجهاز العصبي:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة يكون له أثر واضح على الجهاز العصبي، ويتضح ذلك، فيما يلي:-

- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية؛ بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها؛ مما لا يسبب حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة في زيادة كفاية العمل العضلي.
- الرياضة تعمل على الارتقاء بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما؛ مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.
- الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والإثارة واكتساب التوقيت الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية الواعية وتأخر ظهور التعب، هذا فضلاً على أن الرياضة تساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغوط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي المصاحب لتعقد الحياة الحديثة الحافلة بالضوضاء الصارخة والأضواء الباهرة والزحام المتدافع، خاصة إذا كانت هذه الممارسة الرياضية تتخذ الطابع الترويحي الذي يترك الطابع التنافسي الشديد الإثارة جانبًا.

أثر الرياضة على الجهاز الدوري:

ممارسه نشاطات التربية الرياضية بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجـــم عضلة القلب وبالتالي تزداد قوتها، فتزيد كمية الدم المدفوعة من القلب؛ مما يــؤدي إلى زيادة كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم حتى مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.

نتيجة للتدريب الرياضي يتكيف الجهاز الدوري سريعًا مع المجهود المطلوب بذله، وبذلك يستطيع الإنسان الرياضي أن يؤدي ما هو مطلــوب منــه بكفايــة ومهارة.

عند الانتهاء من المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالتــه الطبيعيــة بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أكثر من الإنسان الغير ممارس للرياضة.

تعمل الرياضة على الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والــدورة الدموية، وفي هذا الصدد يقول **هوارد ب سيبوام**، أخصائي القلب بمدينة بوسطن: أن أحسن ضمان ضد مرض الشريان التاجي هو النشاط الرياضي.

أثبتت التجارب العديدة أن الزيادة في ضغط الدم في الإنسان المدرب أقل منها في الإنسان الغير مدرب، كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الــدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة، وتحــت إشراف طبي.

ممارسة النشاط الرياضي والتدريب البدني يساعدان على ســرعة تعــويض كرات الدم الحمراء التالفة والتي تستهلك عند أداء المجهود البدني.

أثر الرياضة على الجهاز التنفسي:

ممارسة أوجه أنشطة التربية الرياضية بصورة منتظمة، يساعد على:-

- زيادة السعة الحيوية للإنسان إذ أن السعة الحيوية عند الإنسان العادي تكون حوالي ٣ - ٤ لتر، بينما تصل هذه النسبة إلى حوالي ٨ لترات أو أكثر عند الإنسان الرياضي.
- معدل التنفس في الدقيقة:

في حالة الراحة يكون معدل التنفس حوالي ١٥ - ١٦ مرة / دقيقة، ويزداد هذا المعدل في حالة أداء مجهود بدني حتى يمكن إمداد الجسم بكمية أكبر من الأكسجين، إلا أن الزيادة في المعدل عند الممارسين الرياضيين تكون أقل من الزيادة عند غير الممارسين في حالة بذل مجهود بدني مضاعف.

- ممارسة الرياضة تعمل على تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع التي ترفع من كفاية عمل الجهاز التنفسي.
- ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجلد التنفسي، بمعنى إمكانية استمرار الإنسان في أداء المجهود الرياضي.
- سرعة التخلص من الغازات والفضلات المتراكمة والناتجة عن مخلفات الاحتراق في حالة أداء المجهود البدني.

أثر الرياضة على الجهاز الهضمي:

عرفنا فيما سبق أن الرياضة تعمل على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين، أي أن كمية الدم المؤكسدة في الجسم تزيد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الإنسان الرياضي فتزيد كفاية المعدة والأمعاء في عملية الهضم.

كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة الدورية للأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفائتهما في سرعة عملية الهضم، وتقوية العضلات لدفع فضلات الطعام المتكونة في الأمعاء الغليظة إلى حيث التصريف السريع لها خارج الجسم وسرعة عملية الهضم.

وتزداد عملية الامتصاص والتمثيل الغذائي للمواد الغذائية والاستفادة السريعة للجسم من هذه المواد وسرعة إنتاج الطاقة وتحولاتها.

أثر ممارسة الرياضة على العقل

عندما يمارس الإنسان نشاطًا رياضيًا معينًا، فهو يتلقى بجانب الخبرات الحركية الخاصة بالمهارة خبرات أخرى نظرية تتعلق بـ :

- طبيعة اللعبة.
- أنماط الأجسام الخاصة بها.
- قوانين الألعاب.
- خطط اللعب.
- تاريخ اللعبة.
- النواحي الإبداعية في اللعبة.
- طرق استخدام المنافس.

كل ذلك يتطلب من الإنسان نشاطًا عقليًا يّمكنه من استيعاب تلك المعلومات وتطبيقها عمليًا، ومحاولة إظهار النواحي الإبتكارية لدي اللاعب، فضلاً عن أن ممارسة الأنشطة الرياضية وما تستلزمه من مواقف وقرارات فورية يزيد من القدرة على تركيز الانتباه، والإدراك والملاحظة، والتخيل والاستجابة الواعية، وحسن التصرف تبعًا للظروف المختلفة.



أثر ممارسة الرياضة على النفس

الممارسة المنتظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني بطريقة سليمة تساعد على تحقيق التكيف النفسي لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاذ كافة الطرق للوصول إلى الحالات النفسية السليمة للإنسان الرياضي.

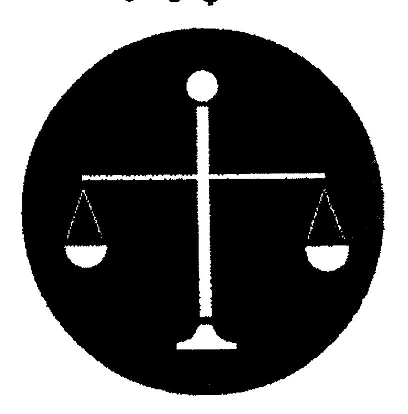
وكذلك الارتقاء بالحالة الصحية العامة للإنسان، وزيادة كفاءته في العمل والإنتاج، وتقابل فرص الإصابة وزيادة المناعة الطبيعية بالجسم والوقاية من الأمراض، هذا فضلاً عن تخلص الإنسان من الأعباء البدنية وحالات القلق والتوتر وإيجاد الحياة الآمنة للإنسان.

وباستمرار الممارسة الصحية للإنسان تكتسب سمة العادة لديه، ويسهل عليه ممارستها خاصة الإنسان الرياضي الذي يدرك تمامًا أثر هذه الممارسة الصحية على قدراته ومستواه البدني والمهاري، واللاعب الطموح الذي يحاول تحقيق مستوي رياضي عالي عليه أن يتبع تعليمات مدربه، وهذه التعليمات التي تتطلب منه ممارسة عادات صحية سليمة حتى تتوفر له فرص الفوز والنجاح.

نصائح لصحة أفضل

هذه عشر نصائح لصحة أفضل، هي:

- تناول الحليب.
- مارس الرياضة.
- اشرب عصير الفواكه.
- النوم الكافي ٧-٩ ساعات.
- جرب تناول الشوربة صباحًا.
- أكثر من تناول البقول والخبز.
- قلل الملح، لأنه يرفع من ضغط الدم.
- تناول الخضروات المسلوقة في الشوربة.
- اشرب ما لا يقل عن لتر ونصف ماء يوميًا.
- أكثر من تناول السمك، لأنه يقي من الأزمات القلبية.



مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. جبر متولي سيد أحمد: الصحة العامة، جامعة الأزهر، كلية الطب، ١٩٩١م.

٣. مصطفي حمامي: الصحة العامة، القاهرة، وزارة الصحة، ٢٠٠٠م.

٤. منظمة الصحة العالمية: دعم النظام الصحي للرعاية الصحية الأولية، القاهرة، النشرة العربية، ١٩٩٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

5 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

6 - http://www.alwatan.com
7 - http://www.google.com
8 - http://www.sehha.com



للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929